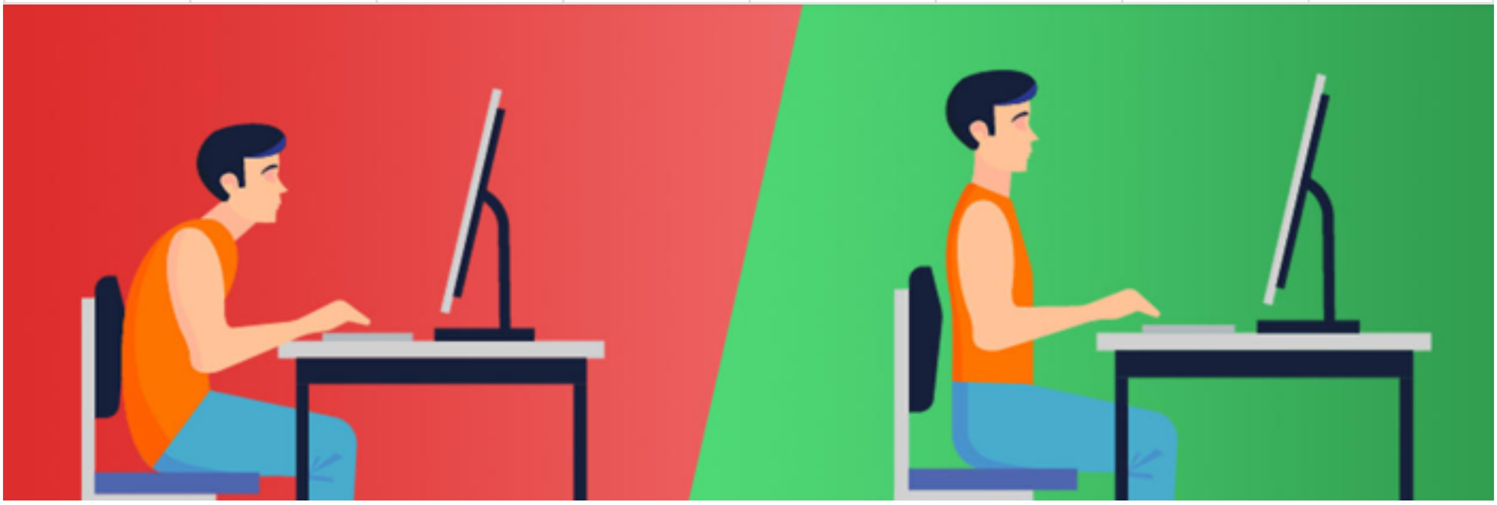
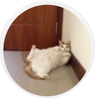




涨汤

2017年08月01日

第二章 | 坐姿错与对

| 本文为付费栏目文章，您已订阅，可阅读全文 |

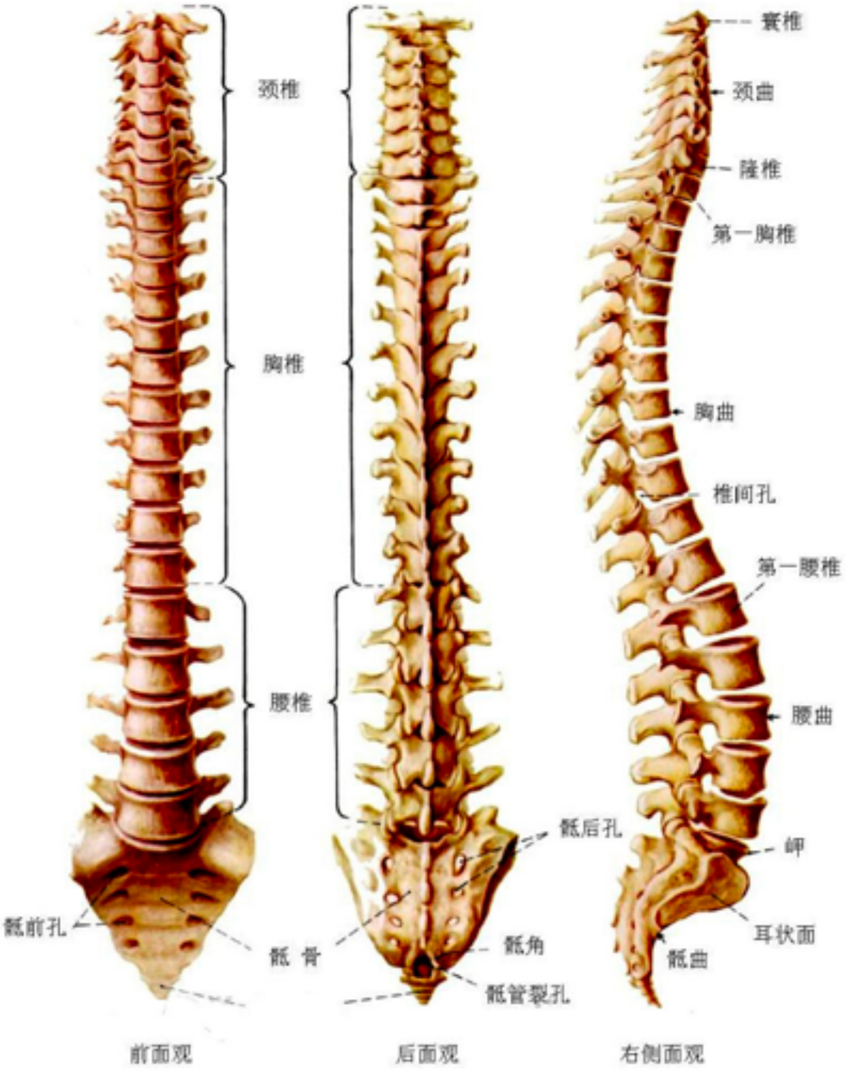
> 久坐的危害不会**立等可取**，往往要等个几年才会产生，还是不知不觉的，让你感觉不自在就是不知道咋回事。

在身体以诸多疼痛给我反馈，还以一次大病给我警告以后，我不得不认真地审视身体的状况。一度考虑过放弃工作，专心回家养病。但是我有太多的放不下，刚遇到的爱人、养活自己又能满足自己的事业。经过不少的思想挣扎，还是决定继续工作，但把改善身体状况提高到了最高优先级。

在我病发的时候，其实饮食与作息已经调整得挺好了，主要还是太长时间的久坐及缺乏锻炼导致了问题的持续恶化。所以我第一个重视的，就是坐姿的问题。理解问题是改进问题的第一步，先要搞明白，为什么久坐导致了这么多的毛病?

为什么坐姿容易出现问题?

脊柱是我们身体的支柱，位于背部的正中，脊柱包括 33 块椎骨，分为颈、胸、腰、骶、尾 5 个部分，它们分别是 7 块颈椎、12 块胸椎、5 块腰椎、5 块骶骨和 4 块尾骨。脊柱的形状如同柱子，中间有椎管，内有脊髓。正常情况下，脊柱有 4 个自然生理弯曲，即颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸和骶椎后凸。这也使得脊柱从侧面看呈S形。脊柱能够保护内脏、支撑躯干、保护脊髓、参与身体运动。


颈椎
胸椎
腰椎
骶前孔
骶 骨
前面观
骶后孔
骶角
骶管裂孔
后面观
寰椎
颈曲
隆椎
第一胸椎
胸曲
椎间孔
第一腰椎
腰曲
岬
耳状面
骶曲
右侧面观

我们在坐着的时候，并不是表面看起来那样静止不动的，而是通过脊柱上的各个部位的协同，保持身体的动态平衡。所以长时间保持坐姿，会让脊柱的不同部位长时间的受力。维持不理想的坐姿，会从肌肉开始感到不适，并逐渐影响到关节、颈椎以及骨骼。

我们不太容易意识到的是：**舒服的姿势不一定对。**

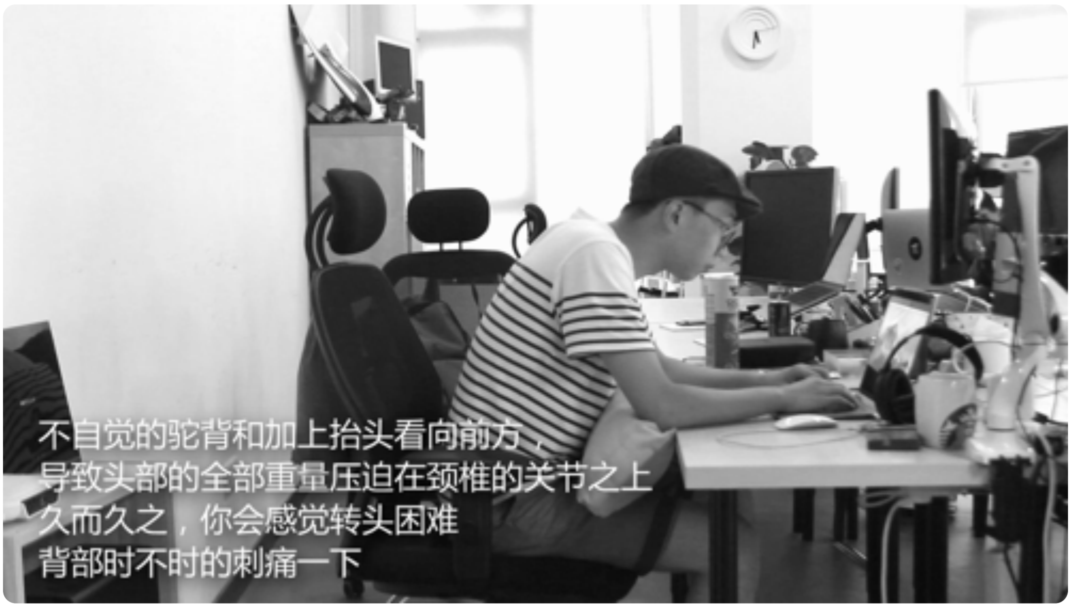
上一章提到了两个我们经常保持坐姿的场景：使用电脑和使用手机。由于身体倾向于让自己感到舒服，所以随着坐着的时间推移，姿势也会往各种诡异的形态扭曲。比如弯腰驼背、半躺半坐、翘起二郎腿，这些姿势坐着的当时舒服，但是起身的时候就会感觉到麻痹、腰酸、背疼等。长此

以往，更多严重而且不可逆的不适就会开始出现。

当我们知道有不恰当的行为的时候，也会更有意识地调整自己；如果知道哪个是对的，调整起来也会相对容易一些。接下来，我会列举几个坐姿，对其成因、表现与影响进行解释。

弯腰驼背

最近有意观察了一下，我所有的同事，在上班的时候都有不同程度的弯腰驼背。在我印象中，大部分人坐着的时候，都习惯弯腰驼背。很容易理解为什么会有这样的习惯，因为弯腰驼背的时候你的腰背肌肉是松弛的。但这样就会使颈椎长时间处于向前屈的疲劳状态，同时颈后肌群也持续处于强直状态，违背了颈椎正常的生理曲线，从而引发颈椎病。



不自觉的驼背和加上抬头看向前方，
导致头部的全部重量压迫在颈椎的关节之上
久而久之，你会感觉转头困难
背部时不时的刺痛一下

正襟危坐时颈部放松

首先，找张椅子坐下，我们试试上身没有弯腰驼背的感觉：

1. 上半身坐直，想象自己在量身高（可以先靠墙坐一会儿，记住那个姿势）；
2. 保持上身姿态的同时，两手都伸出手指，揉揉自己脖颈两侧的肌肉。

这个状态下，脖子两侧的肌肉应该是柔软的。因为此时的脊柱保持竖直，承受了大部分来自头部的力量，颈部肌肉几乎是放松的状态，颈椎也不会受到压迫。

觉察驼背的样子

坐在电脑桌或是书桌前，我们为了腰部背部能够靠在椅背上，会不自觉地驼背。再来试试：

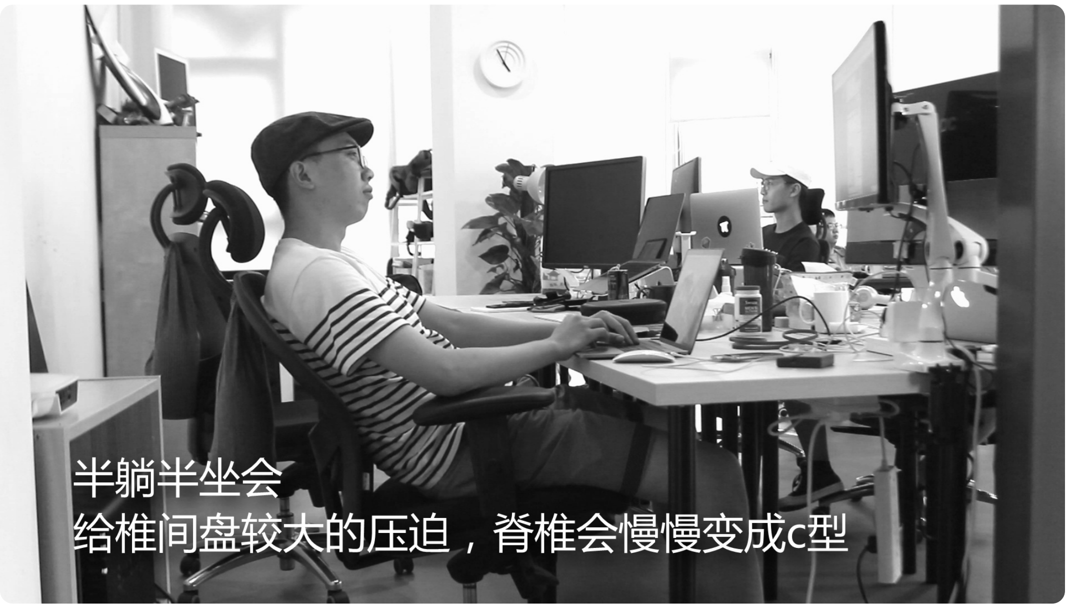
1. 在电脑桌前坐下，让腰背放松，呈驼背状态；
2. 抬头向前看电脑荧幕，向前伸出头部；
3. 保持上身姿态的同时，两手都伸出手指，揉揉自己脖颈两侧的肌肉。

可以很明显地感受到，维持这个坐姿时，脖子两侧的肌肉是僵硬的。当你驼背加上抬头看向前方时，你头部数公斤的重量就压迫在颈椎的关节之上。导致关节受压、肌肉紧绷、血液循环不良。

不仅如此，长期采取弯腰驼背的坐姿，还容易使腰部肌肉、腰椎椎间盘与韧带组织长期受到牵拉，从而导致局部慢性损伤，容易出现腰部疼痛与腰椎椎间盘突出等症状。

半躺半坐

大部分人弯腰驼背坐久了以后，身子就会抵住椅背，开始不自觉地下滑。我参加工作以后，经常见到我的领导以下图的姿态瘫坐在办公椅里，后来也不自觉学了起来：



半躺半坐会
给椎间盘较大的压迫，脊椎会慢慢变成c型

之所以会不自觉地作出这个姿势，还是因为我们容易误以为「舒服的姿势就是好的姿势」，身体瘫坐在椅子上，看似悠闲舒适，其实对全身脊柱都有较大损害。

感受正常坐姿的坐骨受力

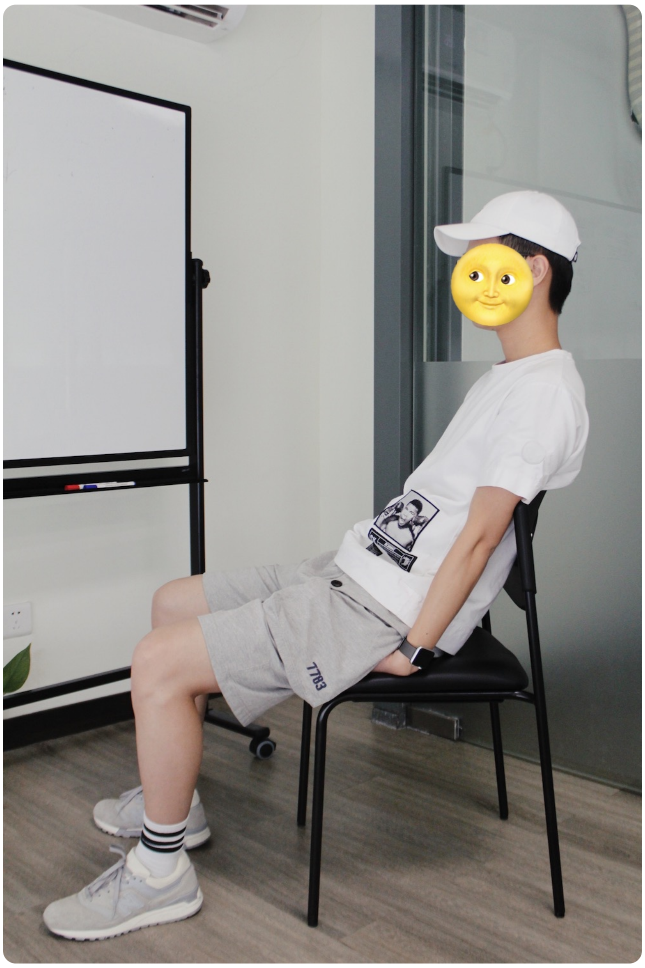
首先，找张椅子坐下，我们试试正常的坐姿：

1. 坐在一张硬板凳上，身体坐直，想象自己在量身高；
2. 双手插在自己臀部两侧的下方，寻找接触凳子表面的坚硬骨头，可以坐在手掌上感受一下。这两块就是「坐骨」，处于骨盆的最下方，身体的重量在坐姿时应当被这两块坐骨所承担；
3. 一只手从脊椎往下捋，可以摸到一块骨头，也就是我们的尾骶骨。这块骨头在正直的坐姿时是不会触碰到椅面的。

半躺半坐的腰椎间盘遭殃

在身体正直端坐的状态下，尾骶骨是不会触碰到椅面的。我们来看看另一个姿势：

1. 坐在一张有靠背的椅子的前二分之一位置，然后把腰靠向靠背，就像坐在柔软的沙发上；
2. 此时伸手触碰尾骶骨，会发现已经接触到了椅子表面。



在半躺半坐的状态下，脊椎会慢慢变成 C 字型，身体的重量就会压迫在尾骶骨上。虽然尾骶骨本身不一定会疼，但此时腰椎部分会呈现前面紧绷，后面放松的姿态。腰背的肌肉处于松懈状态，不能支撑躯干，全身的压力由关节和骨骼承受，这样就容易使脊柱受累，久而久之就会发生劳损、病变。

采取这样的姿势长时间坐着办公时，由于背部和腰部没有与椅背紧贴，无法获得足够的支撑，前部的椎间盘就会收到较大的压迫。极易引发腰背酸疼，严重的还会出现腰肌劳损甚至腰椎间盘突出等疾病。

跷二郎腿

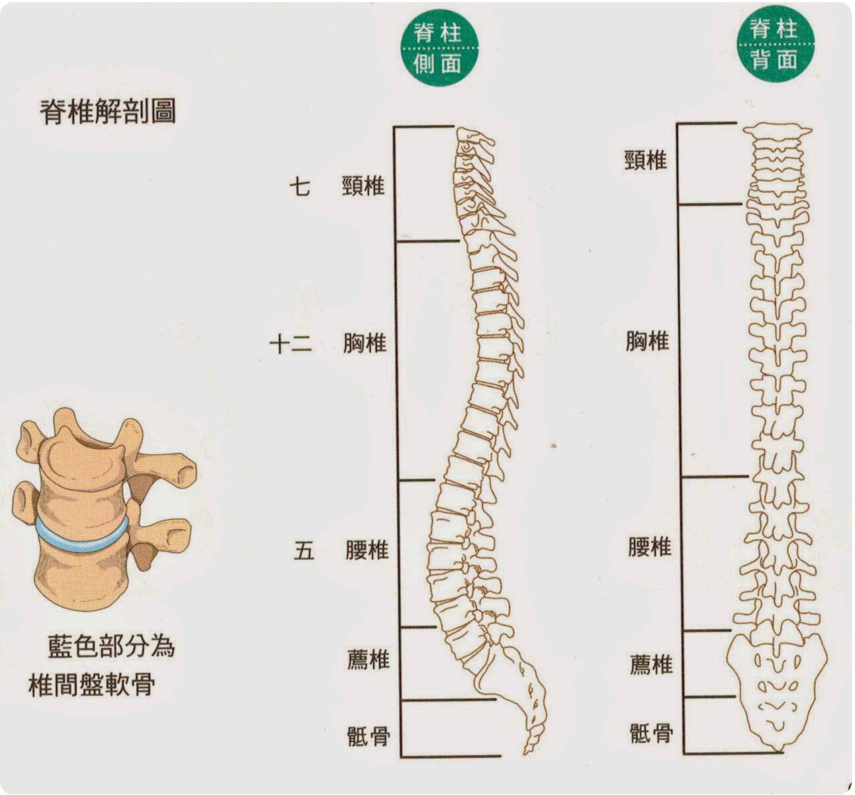
最近几年，身边有些同事朋友出现了高低肩甚至脊柱侧弯的问题，看起来就像是所谓的「长短手」。而这些问题没有发展开的时候，肉眼几乎没法辨别。之前我就觉得自己左腿比右腿长，但双手在身后拉起我又可以轻松做到。于是让家人帮忙看，他们又总说正面看着很对称；将信将疑的我去医院检查骨盆，也没有倾斜，搞的我很苦恼。

去年去了一家健身房，他们有一种仪器测试全身肌肉力量，从身体两侧肌肉力量的悬殊对比终于让我找到了一些证据。我的下肢，左侧肌肉比右侧的强很多，上肢则是相反。

显然，光是弯腰驼背和半躺半坐不应该引发身体左右侧的不平衡。根据我收集的资料以及对过往坐姿的回忆来判断，跷二郎腿，这个办公室里相当常见的姿势，是问题的重要成因之一。显然，翘二郎腿让很多人感觉坐着舒服。但是经常跷二郎腿不仅危害脊椎，还会影响下肢血液循环，导致静脉曲张或血栓发生。

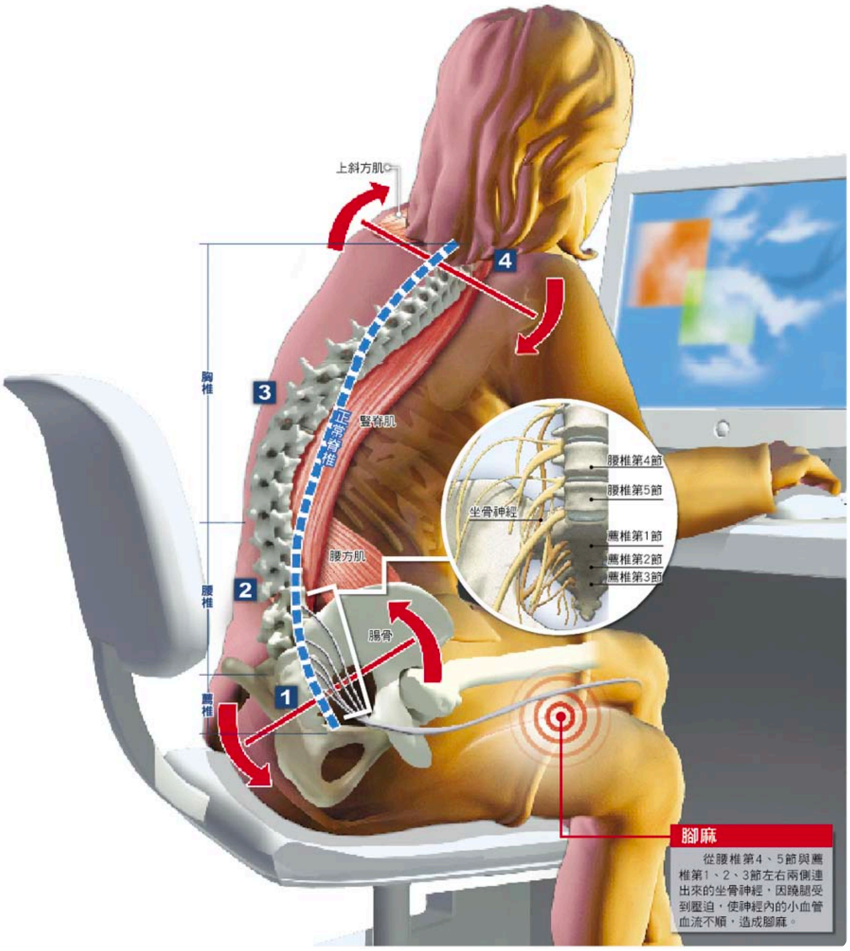
颈部受到过大压力
导致颈部前突，血液循环不良
二郎腿，导致骨盆左右倾斜

正常的脊椎，正面看是「I」形，侧面看则是「S」形。也即是说，脊椎不是笔直的，而是弯曲的。几个弯曲分布在不同位置，从上到下共有 4 个生理曲度，即颈椎前凸、胸椎后凸、腰椎前凸、骶椎后凸。


脊柱側面
脊柱背面
脊椎解剖圖
七 頸椎
十二 胸椎
五 腰椎
薦椎
骶骨
頸椎
胸椎
腰椎
薦椎
骶骨
藍色部分為
椎間盤軟骨

跷二郎腿坐着的时候，身子很容易弯腰驼背。腰椎和骶椎因此被紧紧地压缩在一起，「S」形的下

半部分消失了，变成了「C」形。如此，又会导致胸椎和腰椎的压力分布不均；长此以往，就会压迫到脊神经，引起背部和腰部疼痛。


上斜方肌
4
胸椎
3
正常脊椎
豎脊肌
腰椎第4節
腰椎第5節
坐骨神經
薦椎第1節
薦椎第2節
薦椎第3節
腰方肌
腰椎
2
腸骨
薦椎
1

腳麻

從腰椎第4、5節與薦椎第1、2、3節左右兩側連出來的坐骨神經，因蹺腿受到壓迫，使神經內的小血管血流不順，造成腳麻。

因为在跷二郎腿时，一侧膝盖受到另一侧腿的重压，被压的那条腿从膝盖往下，血液会因为血管受挤压而无法顺畅循环，这样刚开始会使人感到腿部麻木酸痛，时间长了就会造成腿部静脉曲张。而血液是骨骼健康成长的养料，血液循环受阻以后，骨骼的物质代谢功能也就随之减弱，无法很好地吸收钙、磷等物质，从而容易引发骨质疏松或其它骨病。

左倚右靠

除了翘二郎腿以外，「左倚右靠」也是导致两侧身体不平衡的重要成因。这里说的「左倚右靠」是个笼统的说法，具体的动作可能因人而异。我们可能在各种情况下，侧着身子，似坐似卧的挨着什么。最典型的大概是依靠在沙发扶手上看向电视屏幕了。

除此之外，还有一些情况也会有类似的动作，例如：

- 坐在沙发上，把笔记本电脑放在一侧扶手上使用；
- 侧躺在床上，用一侧手臂支撑上半身；
- ...

经常维持这些姿势，脊椎不同部位产生的压力、拉力、张力都会失衡。容易导致关节受压、肌肉紧绷。长期来看，就会引发相应的症状。不仅如此，长时间维持这些姿势，还会阻碍下肢血液循环，进而导致下肢肌肉、骨骼出现病变。

因为骨盆是脊椎的底座，就像一座高楼的「地基」。骨盆的稳固与否，决定着其上的脊椎是否扭曲。如果经常跷二郎腿或是左倚右靠，就会让骨盆一边高一边低，发生倾斜。骨盆位置倾斜了，它上面的腰椎自然也会发生倾斜，于是就容易发生椎间关节错位，刺激到相应的神经后，就会引起腰腿疼，让人难受。

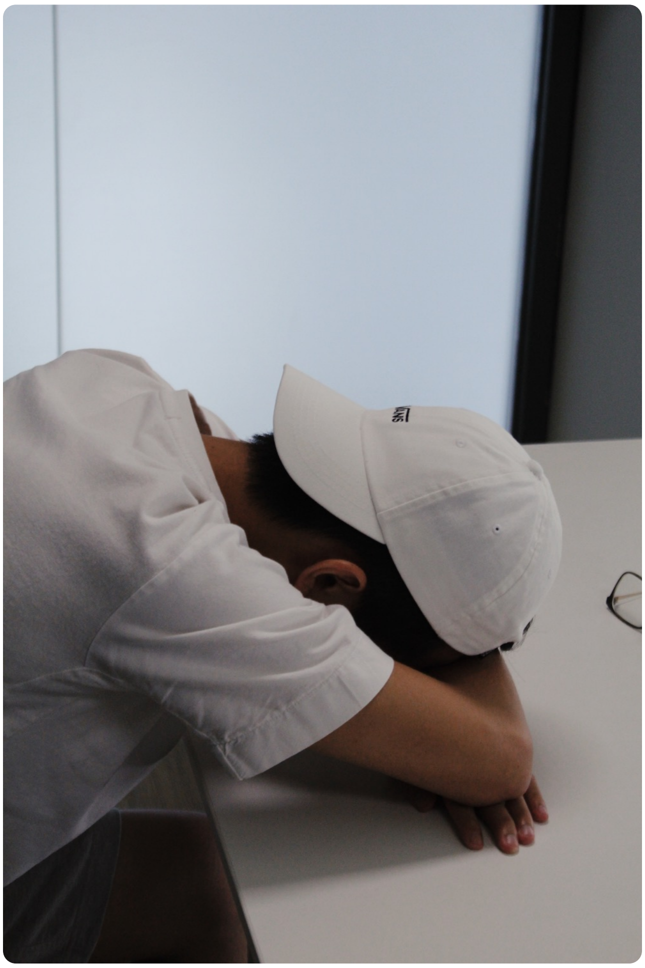
坐着午睡

前面提到的几个不理想姿势我都有出现过，但是在教室、办公室坐着睡觉，眼见过很多身边人做过，自己则比较少这样。不过我在旅途中，没有卧铺又是长途的情况，不得不坐着打个盹，醒来以后往往不是背痛就是手麻，有时还会一起出现……

很多上班族、学生党习惯在午饭后趴在桌上午睡，觉得这样能缓解一上午忙碌带来的疲劳感，睡一觉，可以更好地开始下午的工作学习。但实际上，趴在桌上的各种睡觉方式不但不能彻底解乏，反而会给身体包括脊柱带来很多危害。

例如，拿自己的胳膊当枕头睡、左右两侧歪着头睡，或者把额头顶在手臂上睡，这几种姿势都会使颈椎和腰椎过度屈曲，大大超过了它们正常的生理曲度，如果长时间保持这些不良姿势，会使颈椎和腰椎的肌肉紧张，造成颈部、背部和腰部酸痛，严重的还会导致颈椎间盘或腰椎间盘突出，引发椎间盘突出症。

除此之外，经常长时间枕着胳膊趴在桌上睡觉，还容易导致脑部供血、供氧不足，甚至促发脑梗。因为血液要上行到大脑，必须通过颈椎的血管，当颈椎椎骨因为过度弯曲而受到挤压时，椎间孔变窄，于是就引起椎间孔内血管的血液流通不畅，无法供给大脑足够的血液。这样就会导致脑部因缺血缺氧而使人出现头晕乏力等症状，尤其是那些心脑血管本来就不健康的人，很容易因此突发脑梗塞。



由此可见，趴在桌上午睡的做法，并不可取。其实，午睡并非缓解疲劳的唯一途径，如果你不是特别困，最好到户外，在附近走一走，既呼吸了新鲜空气，同时又能有效降低脊柱的疲劳程度。当然，在散步过程中，还可以做一些简单的脊柱保健运动，比如抬头看看天空、扭扭腰、甩甩胳膊踢踢腿等，这些小动作都可以很好地养护脊柱，快速消除困意。（天气不适宜的时候，在室内通风的地方活动同样可以起到作用。）

如果因为过度劳累，特别想睡个午觉，那么最好靠在带靠背的椅子上，在颈部枕一个小垫子当枕头，小睡一下即可。但睡眠时间不要过长，睡 30 分钟就够了，因为睡眠时间过长更容易疲劳，反而影响下午的效率。

维持正确的坐姿其实很容易

除了前面列举的几个姿势，我们还有很多千奇百怪的坐姿。比如把单条腿放在椅面上，另一条还踩在地上；这也类似翘二郎腿，容易导致身体左右不平衡。又或者是整个人打盘腿坐在椅子上，这个姿势对上半身倒还不错，但是对下肢的压迫又过于强烈了，容易导致静脉曲张；跪坐在椅子上也是同理。

看似舒服的“葛优瘫”会造成骨盆后倾，，
腰椎，颈椎曲度加大

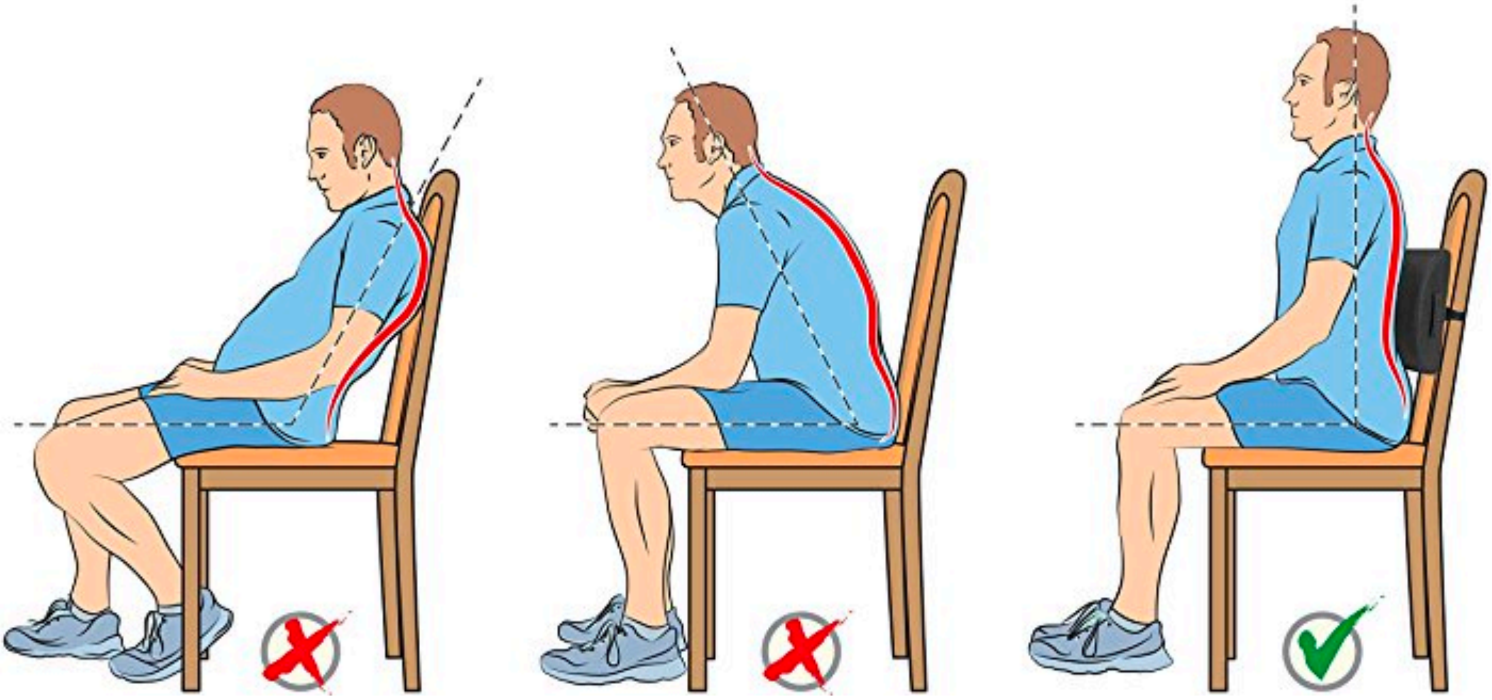
看完前面的部分，你大概会产生「所有坐的舒服的姿势都是错的，那还有什么意思？」的想法。实际上，除非你的身体已经无法支撑正确的坐姿，尽可能的维持在正确的坐姿本身就能对身体产生一定的锻炼效果。

我们之所以会困在那些「舒服但错误」的姿势，是因为肌肉已经萎缩，失去了基本的支撑力量，所以总是希望肌肉得到放松。但是每个当时能让肌肉放松的坐姿，都会增加脊柱、脊椎、关节的压力，同时肌肉进一步萎缩。这种情况下，压力过大的部位就容易生病，产生疼痛。

尽量使用正确的姿势

学生党、上班族白天大多数时间是在办公桌前度过的，所以保持良好的坐姿，对维护脊柱健康举足轻重。通过对不理想的坐姿对讨论，我们可以明确理想坐姿要达到的目的：

1. 尽量让身体两侧受力均匀；
2. 尽量让脊柱而不是脊椎受力；
3. 脊椎、肌肉、关节尽量放松。



根据以上目的，我们不难得出正确坐姿的一些具体动作：

1. 肩膀和耳朵是否处于一条直线，此时头部位于肩胛骨的正上方，可以给予头部一个最大程度的支撑；
2. 两侧肩胛骨向后收缩同时大臂稍微外旋让胸打开 ，同时肩胛骨下沉尽量让锁骨拉平成一条直线；
3. 肩膀到臀部有一条流畅的「S」型曲线，形成自然的脊椎前凸，对于腰部的压力也相对较小；
4. 脊椎拉直让上半身重心落坐骨上，腰腹保持一定程度的收紧来维持脊椎的姿势；
5. 脚落膝盖正前方，双脚，双膝都冲正前方；
6. 坐在桌子前的时候，椅子尽量靠近桌子，使手臂可以很舒服地放在桌上来支撑上半身部分重量；
7. 尽量不要低着头，不得不低头时记得不时抬头活动。

这里所说的「正确坐姿」是相对的，只是一个参考。结合前面的三点原则，你可以自行判断当前坐姿是否理想。例如你靠着椅背听音乐的时候，135 度左右的仰角，就比身子坐得笔直来的放松，对腰椎也比较好；但是使用电脑的时候身子仰着，头会不自觉向前伸，反而对颈椎压力巨大。

正确的姿势怎么保持

就我个人的经验，以及对周边人的一些观察。「维持正确的坐姿」的难点似乎不在「正确」，而是在于「维持」二字之上，观点大概是这样的：

> 道理我都懂，但是连续坐了四五个小时以后，啥姿势都忘了。

所以，其实有个最基本的道理我们还没搞懂。导致颈椎、腰椎、大小关节等各种问题的是久坐，难以维持久坐的原因也是「久坐」，答案似乎显而易见，不要连着坐太久呗。

前文提到的各种「错误但舒服」的姿势，其实坐久了也难受，而且随着病变的产生，恢复起来会越来越困难。正确的姿势坐了一段时间以后同样感觉疲劳，但你起身活动活动，就又可以持续坐一段时间了。所以，维持正确的姿势，就是「维持正确姿势」的第一个注意事项，这一点需要你在开始的时候多多提醒自己。

另一方面，无论是否集中注意力，大部分人都习惯于坐着，直到坐不住为止。如果你还在校园里，课间务必起身到教室外走动走动。如果你像我一样已经工作了，通过软件给自己一些提醒就很有必要了。电脑、手机、可穿戴设备上都有定时提醒的应用，根据自己的习惯，设定一定间隔触发即可，每次提醒间隔不要超过一小时。

小结

实际生活里有许多不同的场景，例如台式电脑前办公、使用笔记本电脑（平板电脑）工作学习、在书桌前学习、开车、搭乘公共交通通勤等。我会在后续的章节介绍这些典型场景的理想坐姿作为补充。还会谈到针对坐姿改善的一些锻炼方法，可以帮助已经不适应久坐的身体得到一些恢复。

另外，即便用了所谓的正确坐姿。还是要尽量避免长时间保持，否则会使体内大量血液淤积在肌肉或各个组织的静脉血管内，阻碍全身血液循环，这样显然也不利于脊柱健康。

74

上一期
第一章 | 坐着才有生产力的时代

下一期
第三章 | 不同情况的正确坐姿

评论将在经过作者筛选后公开展示

发送

精选评论（11）　**我的评论**

大臭

看完不敢午睡了😦

2017年08月16日

> **涨汤** 作者
>
> 哈哈，借助一些道具还是可以的。
>
> 2017年08月16日

Kinfai

有没有正确的站姿？😳

2017年08月14日

1

> **涨汤** 作者
>
> 那大概是下一季的内容了，如果你有特定的场景要询问，可以给我发私信。
>
> 2017年08月14日

BluKingz

那学生在看书刷题的时候耳朵没办法和肩保持在一条线上啊 。如果强行保持的话，眼睛就要低的很低。要是往前伸脖子的话不是又对颈椎有压力了吗，请问应该采取怎样的姿势好?

2017年08月05日

齐飞

求问在床上要怎么坐。。

2017年08月05日

> **涨汤** 作者
>
> 第三章我们就会聊到
>
> 2017年08月05日

BluKingz

现在20多岁 前几天查出来之前康复的腰椎间盘突出又复发了 然后死马当活马医的买了这个教程 然后按照你说的坐姿试了一下 疼痛真的有所缓解 虽然不知道是药的作用还是坐姿哈哈哈 会坚持下去的😊😊😊

2017年08月05日

1

liuyi_99

有没有正确的睡姿๑¯◡¯๑

2017年08月04日

2

> **涨汤** 作者
>
> 有啊有啊，不过那个又是个大坑了

> 2017年08月04日

Suyuan

这个坐姿更多的是针对使用电脑的场景。书写的场景有什么不同?

2017年08月03日

> **涨汤** 作者
>
> 这是下一章的话题，我会讨论不同场景下的正确姿势和注意事项。
>
> 2017年08月03日

李大超人Leo

我发现一个非常无奈的问题，就是不管是宿舍还是教室还是图书馆，那个凳子都特别高，即使我架了电脑支架，如果想要坐正了，看电脑还是得低头，时间长了那个脖子酸的哟

2017年08月03日 1

> **涨汤** 作者
>
> 是这样的，环境确实也很难总是如意。在自己会长时间作业的地方，一定想办法布置好。比如图书馆里用电脑，那就多拿些书垫高，可以带个蓝牙键盘外接。
>
> 2017年08月03日

Gravity

文中给的正确坐姿应该是“腰椎承托”，但我的经验是大部分人都应该采用“骶骨承托”。不知作者怎么看?

2017年08月02日 3

> **涨汤** 作者
>
> 这个问题提的太好了。纯粹体态来说，当然应该是腰椎承托，在半躺半坐那个部分解释了，我们的上身应该「坐」在坐骨而不是骶骨上。
>
> 不过目前的办公椅默认都是骶骨承托，这个并不矛盾，因为它帮你维持了 S 底部的曲线，腰部相对自主一些（压力没那么大）。但这里有个陷阱，人会因为下部的舒适而不停下滑，导致腰椎受力方向不理想。所以还是有意识的让自己的腰椎被托住。
>
> 2017年08月02日

typemoon

在两腿之间夹本📚 可以有效防止二郎腿 😊

2017年08月02日

> **涨汤** 作者
>
> 哈哈哈，我还真试过，但是那样腿内测容易出汗，不太舒服。
>
> 2017年08月02日

Suyuan

尽量保持正确坐姿的那幅图的第三个坐姿，背后有枕头枕着。是为了给腰椎提供支持，不让身体形成C字型吧？那支持的点是不是位于腰椎和胸椎的交界处？还是差不多位置都行？

2017年08月02日

1

> **涨汤** 作者
>
> 你说的范围是对的，目的是为了减少腰椎的负担。所以主要还是在 S 型下部区域抵住，以自己感觉舒适为宜。
>
> 2017年08月02日

© 2013-2018 少数派 | 粤ICP备09128966号-4 | CC BY-NC 4.0